

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 130 号） 2024. 1. 25 配信 ○●

=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 【とけポ】『プロスポーツチームコラボキャンペーン』を実施します！
- 2 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です
- 3 市民公開講座「知って欲しい！脳卒中・心臓病の話」を開催します！
- 4 ロコモ（運動器症候群）に気をつけましょう！
- 5 歯科健診を受けましょう

★★★健康クイズ★★★

Q. ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素性運動ですが、ウォーキングで
予防できる可能性のある病気や病態は以下のどれでしょうか。

- ① うつ病
- ② 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
- ③ 心疾患(狭心症、心筋梗塞)
- ④ サルコペニア(筋減少症)

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してくだ
さい (^ ^)

- 1 【とけポ】『プロスポーツチームコラボキャンペーン』を実施します！

今回は栃木県内のプロスポーツ4チームと「とちまる健康ポイント」の連携キャンペー
ン！

各チーム選手のサイン入りグッズ当たる企画と、入門コースで本格コースの賞品にも応募
できる2本立てで実施します!!

【1】プロスポーツコース

100 ポイントで応募！応募者は好きなチームを選択し、抽選により当選者には選択したチームの選手サイン入りグッズをプレゼント！

【2】入門コース（125 ポイント）で本格コースの賞品に応募可能

通常 200 ポイントで応募できる「本格コース」の賞品を「入門コース」の 125 ポイントで応募可能に!!

●詳しくはこちら

→https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaruru_point/index.php

2 2月は「フレイル予防で健康長寿キャンペーン」月間です！

「フレイル」とは、加齢に伴う心身の衰え（健康と要介護の中間の状態）をいいます。

「フレイルの日（2月1日）」のある2月を普及啓発強化月間とし、県、市町、関係団体等で様々な取組を実施します。

フレイルは、早めに気づき予防や治療を行うことが大切です。毎日を元気に過ごすためにも、フレイル予防を意識してみませんか。

しっかり食べて、からだを動かし、人とつながり、フレイルを予防しましょう。

●フレイル予防についてもっと知りたい方は、健康長寿とちぎWEBまで

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=124>

3 市民公開講座「知って欲しい！脳卒中・心臓病の話」を開催します！

今年も、脳卒中と心臓病について講話を行います。講師は、獨協医科大学病院脳卒中センターセンター長：竹川 英宏 先生と同病院心臓・血管内科/循環器内科教授：豊田 茂 先生です。

■「知って欲しい！脳卒中・心臓病の話！～みんなで支える相談支援 脳卒中・心臓病等総合支援センター～」

■日時：令和6（2024）年2月3日（土）13:30～15:00

■場所：栃木県庁 東館 4 階講堂

■参加方法：事前参加登録（申込締切 1 月 26 日（金）17:00 まで）

■備考：参加無料

※車でお越しの方は、県庁地下駐車場をご利用ください。また、その際は、駐車券を会場までお持ちください。

※出張相談窓口のご案内

当日 12 時 30 分～13 時 30 分までの間に会場隣のスペースにて出張相談窓口を設置致します。

●申込方法など、詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/zyunkanki/sougousiennsennta.html>

【栃木県】

●脳卒中について詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

【健康長寿とちぎ WEB】

4 ロコモ（運動器症候群）に気をつけましょう！

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

国の調査によると、要支援・要介護になる原因のおよそ 4 分の 1 は【運動器の障害】とされています。

運動器は、習慣的に身体を動かして負荷をかけることで機能が維持されます。

普段の生活の中で、移動時にはなるべく歩いたり階段を使うなど、できることから意識して身体を動かすことがロコモ予防につながります。

いつまでも自分で歩き続けるために、運動器の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

● 詳しくはこちら

→ <https://locomo-joa.jp/>

【ロコモ ONLINE】

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=44>

【健康長寿とちぎ WEB】

5 歯科健診を受けましょう

最近、歯科健診を受けていますか？「痛くなってから」受診するという方もいるのではないのでしょうか。内科的な健康診断は、職場、自治体や学校で定期的に受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか？歯とお口の健康のためには、年に1～2回の歯科健診の受診が欠かせません。

歯科健診は、最寄りの歯科医院、あるいはお住まいの市町が実施していますので、詳細については直接お問合せください。また、歯科健診をきっかけに、かかりつけの歯科医院を持っておくことも、とても大切です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/69.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 全て

最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されており、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切な身体活動量とされています。

やみくもにただ歩数を多くすることが健康によいのではなく、中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康によいといわれています。

=====

◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

（栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班）

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====